

专家解码饮料伤牙机制

教你护牙三招,别让牙齿泡“酸浴”

立秋已过,大部分地区仍热度不减,冰镇饮料成为许多人的解暑首选。记者在武汉市武昌区的某便利店发现,碳酸饮料、柠檬茶、果汁、电解质水等饮品琳琅满目,然而这些冰饮背后,却可能潜伏着损伤牙齿的“酸性刺客”。结合记者所做的饮料成分调研,多名牙科专家揭示了饮料伤牙的双重机制与防护之道。

汉市第三医院口腔科主任汪烈解释,饮料中的糖为口腔内的致龋菌提供能量,使其代谢产生酸,形成持续的低pH值环境,让牙齿泡在“酸浴”中。他认为“酸性物质所创造的酸性环境是导致牙齿损伤的直接原因”,而糖则为细菌提供了源源不断的“弹药”。

往是葡萄糖浆或白砂糖”。她表示,家长常误以为这些是补充营养的好东西,让孩子一天多次饮用,结果糖分持续滋养细菌,酸蚀风险倍增。汪烈补充,果脯等蜜饯含糖量和酸度都较高,存在双重风险;腌制食品如泡菜因酸度较高,也可能增加牙齿酸蚀的可能性,同样不容忽视。



年轻小伙子们正在选购冰饮料。

减少饮用频率,比如一天只喝一次饮料,避免小口慢饮延长酸蚀时间;用吸管饮用,减少酸接触牙面,形成物理隔离;饮用后漱口,30分钟后再刷牙,并使用含氟牙膏促进牙釉质再矿化,定期口腔检查。

记者赵萌萌 实习生杨诗雨 张诗雨 通讯员张素华 蒋楚剑 汪峥 李贤

健康陷阱

鲜榨果汁的危害被低估

许多人将鲜榨果汁、风味酸奶或儿童调制乳视为健康选择,专家却警示其潜在的伤牙风险。

汪烈分享了一个典型案例:一名32岁女性连续3年每日饮用两杯鲜榨橙汁,就诊时前牙釉质已严重脱矿剥脱,牙本质暴露,冷热刺激疼痛难忍。汪烈说,成分分析印证,即使是天然果汁也富含果糖和果酸,如柠檬酸、苹果酸等。而加工果汁或乳饮品隐患更大。

余静静特别提到儿童饮品,如某些调制乳及部分配方奶,为了提升口感,“配料表的前几位往

高频接触是元凶

专家给出护牙三招

专家一致认为,伤牙的关键并非某种酸绝对“最毒”,而在于接触频率和持续时间。余静静曾接诊过因长期夜间频繁含着奶睡,口腔未及时清洁致新牙一年内烂至牙神经的2岁幼儿,以及因常喝运动饮料导致多个门牙脱矿形成龋洞的青少年运动员。

“如果喂养不当,母乳中的乳糖也可能导致早期龋齿。即使相对较弱的酸,长期频繁接触同样会导致酸蚀,防护的核心在于减少牙齿暴露于酸性环境的时间。”汪烈建议,平衡解渴与护牙,可以

酸糖联手 口腔沦为“酸浴场”

饮料伤牙的核心在于“酸”与“糖”的协同破坏。成分调研显示,在记者抽样的33种饮料中,高达26种添加了柠檬酸,10种含有DL-苹果酸,磷酸也出现在可乐等4种饮品中。

武汉大学口腔医院儿童口腔科副主任医师余静静解释,饮料中的柠檬酸、苹果酸、磷酸等酸性成分会降低口腔环境的pH值,使牙釉质中的羟基磷灰石逐渐溶解,导致牙齿“脱矿”软化。

更隐蔽的威胁来自糖分。武

尝试多种方式减重失败

女子胃里安装“小支架”破解困局

武汉晚报讯(记者刘越 通讯员张梦石 譙玲玲 张江春)内镜下胃里安个“小支架”,成为减肥新选择。一名35岁的肥胖症患者,近日在武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)接受内镜下胃转流支架置入术,搭建起一条“食物分流通道”,通过减少吸收+调节代谢实现科学减重,三个月后体重达标,支架可通过胃镜取出。

安女士(化姓)今年35岁,BMI达30kg/m²,合并高脂血症、非酒精性脂肪肝等代谢性疾病,尝试过饮食控制、运动及药物治疗,效果均未达预期且难以坚持。经该院营养科、消化内科、内分泌科、胃肠外科、麻醉科多学科团队讨论评估后,决定采用此项新技术。

整个手术耗时约20分钟。消化内科副主任、内镜亚专业组

长杨林副主任医师介绍,胃转流支架由记忆合金支架及后接的60厘米生物膜管组成,通过无痛胃镜将其放置于十二指肠及空肠上段,引导食物流与胆汁、胰液“分流”,减少小肠对食物的吸收。与此同时,支架刺激肠道分泌相关激素,有效抑制食欲、改善胰岛素敏感性,实现对代谢的综合调控。

武汉市第一医院消化内科主任时昭红表示,该技术通过建立

“暂时性分流通道”,在不改变胃肠道生理结构的情况下,减少吸收的同时调节代谢,从而实现科学减重。该手术并非一劳永逸,术后需在专业人员指导下,调整饮食结构,进行适度运动。

目前,安女士正在营养科减重团队孟庆彬主任的指导下,接受包括营养专业指导、运动处方及代谢指标监测在内的全程化管理。

据了解,胃转流支架系统于2024年1月获得国家药品监督管理局批准上市。该手术有严格适应证,主要适用于生活方式调整无效、无创治疗及药物治疗效果不佳的肥胖症患者。

老人陪诊时看科普展板引起警觉

及时复查揪出颈部血管隐患

近日,70岁的高老伯在湖北省第三人民医院(湖北省中山医院)陪同家属就诊时,看到一块科普展板上的宣传内容后引起警觉,经及时检查和干预,避免了一场潜在危机。

4年前曾突发缺血性脑卒中的高老伯,此次陪同家人就医时,

在神经内科诊区被“血管斑块多学科诊疗门诊”的科普展板吸引,展板上那句“颈动脉斑块是导致脑卒中的重要危险因素之一”引起了他的注意。

“颈部血管斑块真有这么大危害吗?”看到脑心健康管理师项琳,高老伯上前询问。项琳帮他

在手机上查询到了既往就医记录——2021年3月住院时,颈动脉血管超声曾提示“双侧颈总动脉多发斑块,轻度狭窄”。“这4年您没复查,风险可不小啊!”高老伯心头一紧,当即挂号检查。复查结果显示:原本轻度狭窄的颈总动脉血管已进展为中度狭窄。

“幸好发现得及时!”血管斑块多学科诊疗门诊接诊医生朱碧峰表示,对有脑卒中病史的患者,颈部血管狭窄是复发的高危因素。

得知这一结果,高老伯果断办理住院,朱碧峰立即启动二级预防方案,强化降脂并联合抗血小板治疗。同步进行的血管评估还发现,高老伯存在未控制的高血压和糖耐量异常,好在通过及时治疗,各项指标都在逐步好转。

通讯员钟莹